한국트라우마연구교육원

마음돌봄기술

그라운딩(Grounding)

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

그라운딩이란?

견디기 힘든
생각, 기억, 감정, 몸의 느낌으로 인한
괴로움을 줄이는 마음돌봄 방법입니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

진정되는 자세 2-5분

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

진정되는 자세 1

오른손은 왼쪽 겨드랑이 밑을 감싸고,
왼손은 오른쪽 어깨와 팔꿈치 사이에
살포시 올려놓습니다.

내가 나를 안아주는 느낌에
머물러 봅니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

진정되는 자세 2

한 손은 가슴에
다른 한 손은 배에 얹은 채로
두 손이 몸에 닿아있는 감각을
느껴봅니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

진정되는 호흡법 2-5분

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

진정되는 호흡법

배를 부풀리면서 숨을 깊게 들이 쉬어 보세요
하나 둘 셋~

그리고 숨을 2배 정도 길게 내쉽니다.
넷 다섯 여섯 일곱 여덟 아홉~

잠시 숨을 멈춥니다.
열!

마음이 편안해 질 때까지 반복해 봅니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

자석의자 느끼기 2-5분

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

자석의자 느끼기

의자에 앉아 봅니다.

엉덩이가 의자에 닿아있는 무게감에
집중해 보세요. 10초

등이 의자에 닿아있는 느낌에도
잠시 머물러 봅니다. 10초

두 발이 땅에 닿아 있는 감각도
잠시 느껴 보세요. 10초

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

지금-여기에 초점 맞추기

세 가지

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

지금-여기에 초점 맞추기

지금-여기를 찬찬히 둘러보세요.

보이는 것 세 가지
들리는 소리 세 가지를
찾아봅니다.

냄새 맛 촉감 . . .

좋은 느낌을 주는 것이 있다면
그것에 머물러 봅니다.

그리고 편안함이 몸 어디에서 느껴지는지
주의를 기울여 봅니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

내 마음속 아지트

기분 좋고 편안한 장소를 한 곳 떠올려 보세요.

예전에 가본 곳, 익숙한 곳, 상상 속의 공간도 좋아요.
공원잔디밭, 숲길, 해변가, 내 방 이불 속 등.

어디가 떠오르나요?

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

내 마음속 아지트

떠오른 그 곳을 마음의 눈으로 천천히 둘러보세요.

그곳에서 들리는 소리에도 귀 기울려 들어 보세요.
냄새도 한번 맡아 보세요.

상상으로 편안하게 느껴지는 자세를 취해보세요.

그 공간에 있는 것을 온전히 느끼면서
잠시 머물러 보세요.

충분히 좋은 느낌이 충전되면
다시 이곳으로 돌아옵니다.

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

본 자료는 한국트라우마연구교육원에서 제작하였습니다.

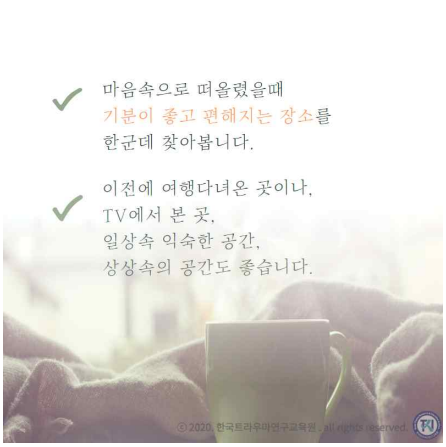
한국트라우마연구교육원은
인권존중과 사회정의 및 윤리적인 가치를 지향하면서
트라우마(Trauma) 관련 전문 연구, 교육, 자문과
심리상담을 지원하고 있습니다.

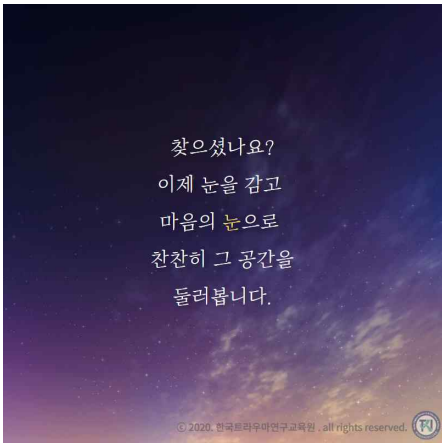
ktlink.co.kr | 02.6326.1119 | ktlink1119@hanmail.net

* 본 자료의 무단수정, 변경, 상업적 이용을 금합니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

한국트라우마연구교육원
마 음 돌 봄 기 술 시 리 즈
내 마음속 아지트
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

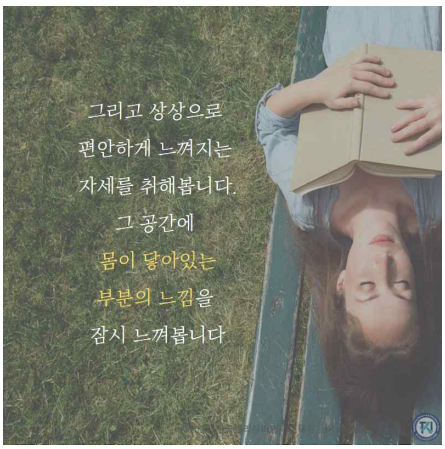
몸을 편하게 기댈 수 있는 자세로
다음을 상상해 보면서
5분 정도 따라해 보세요.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

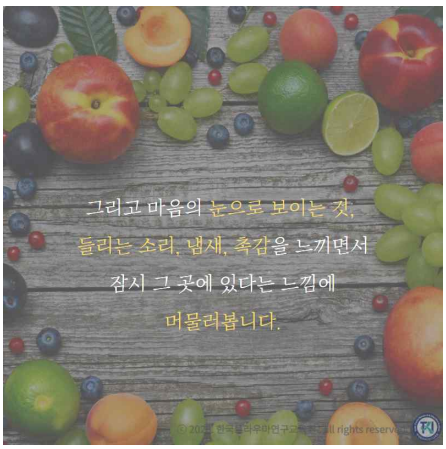

마음속으로 떠올렸을때
기분이 좋고 편해지는 장소를
한군데 찾아봅니다.
이전에 여행다녀온 곳이나,
TV에서 본 곳,
일상속 익숙한 공간,
상상속의 공간도 좋습니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

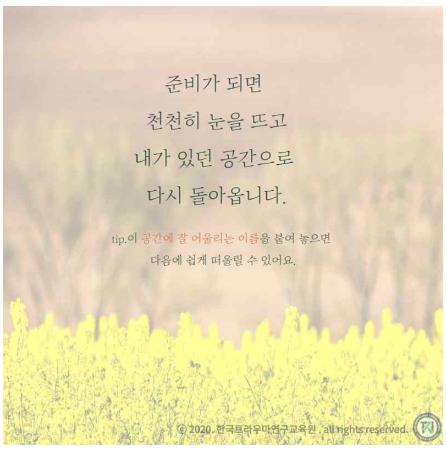

찾으셨나요?
이제 눈을 감고
마음의 눈으로
찬찬히 그 공간을
둘러봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

이제 마음의 귀로
그 공간에서
들리는 소리를 들으면서
잠시 머물러 봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

그 다음에는,
그 공간에서 나는 냄새를
잠시 맡아봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.


그리고 상상으로
편안하게 느껴지는
자세를 취해봅니다.
그 공간에
몸이 닿아있는
부분의 느낌을
잠시 느껴봅니다


그리고 마음의 눈으로 보이는 것,
들리는 소리, 냄새, 촉감을 느끼면서
잠시 그 곳에 있다는 느낌에
머물러봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.


준비가 되면
천천히 눈을 뜨고
내가 있던 공간으로
다시 돌아옵니다.
tip.이 공간에 잘 어울리는 이름을 붙여 놓으면
다음에 쉽게 떠올릴 수 있어요.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

본 자료는 한국트라우마연구교육원에서 제작하였습니다.
한국트라우마연구교육원은
인권존중과 사회정의 및 윤리적인 가치를 지향하면서
트라우마(Trauma) 관련 전문 연구, 교육, 자문과
심리상담을 지원하고 있습니다.
| ktlink.co.kr | 02.6326.1119 | ktlink1119@hanmail.net
* 본 자료의 무단수정, 변경, 상업적 이용을 금합니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

한국트라우마연구교육원

마음돌봄기술 시리즈

자기자비 키우기

ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

몸을 편하게 기댈 수 있는 자세로
마음을 상상해 보며 따라해 보세요.

오늘도 혹시 스스로를 한없이 냉정하고
엄격하게 대하면서
책망하고 비난하진 않았나요?

"이게 다 나 때문이야."
"내가 왜 그랬을까?"
"나는 뭔가 잘못 된 사람이야."

만일 그렇다면 다음과 같이
나를 돌보는 따듯한 힘,
자기자비를 키우는게
도움이 될 수 있습니다.

잠시 눈을 감고,
사람 한명을 찾아봅니다.

따듯하고, 지혜롭고, 누군가 역경에
빠지면 기꺼이 도우려는 선의를
지닌 사람 한명을 찾아봅니다.

살아오면서 만났던 사람,
영화나 드라마 속의 인물,
유명인사 등에서
찾으셔도 좋습니다.

찾으셨나요?
이제 마음의 눈으로 찬찬히
그 사람을 바라봅니다.

그 사람의 표정, 머리모양, 입고 있는 옷,
자세를 바라보고, 목소리 톤과
분위기를 느껴봅니다.

자책하는 나를 바라보면서
그사람은 어떤 표정을 짓고있나요?

- 어떤 말을 하나요?
- 어떤 행동을 하나요?
- 어떤 마음을 전하고 있나요?

그 사람이 전하는 마음을 느껴보고
그 느낌에 잠시 머물러 봅니다.

잠시 머무르면서
몸에서 좋은 느낌이 든다면,
그 느낌도 잠시 느껴봅니다.

준비가 되면 천천히 눈을 뜨고
내가 있던 공간으로
다시 돌아 옵니다.

언젠가 또 다시
자책하는 내가 찾아올 때면,
이 메시지를
스스로에게 전해봅니다.

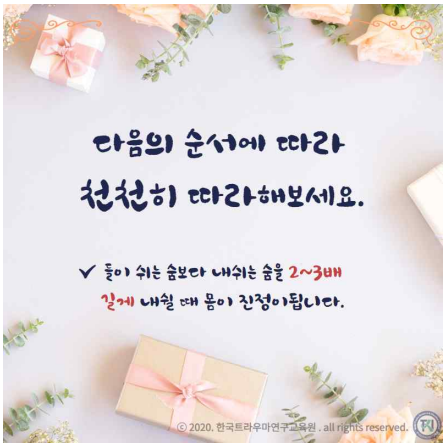
본 자료는 한국트라우마연구교육원에서 제작하였습니다.

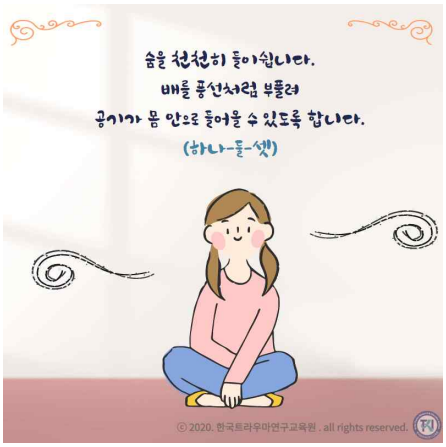
한국트라우마연구교육원은
인권존중과 사회정의 및 윤리적인 가치를 지향하면서
트라우마(Trauma) 관련 전문 연구, 교육, 자문과
심리상담을 지원하고 있습니다.

ktlink.co.kr | 02.6326.1119 | ktlink1119@hanmail.net

* 본 자료의 무단수정, 변경, 상업적 이용을 금합니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

한국트라우마연구교육원
마음돌봄기술 시리즈
진정 호흡법
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.


다음의 순서에 따라
천천히 따라해보세요.
✔ 들이 쉬는 숨보다 내쉬는 숨을 2~3배
길게 내쉴 때 몸이 진정이됩니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

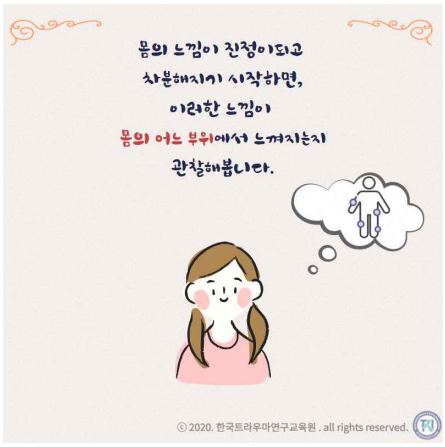

숨을 천천히 들이쉽니다.
배를 풍선처럼 부풀려
공기가 몸 안으로 들어올 수 있도록 합니다.
(하나-둘-셋)
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

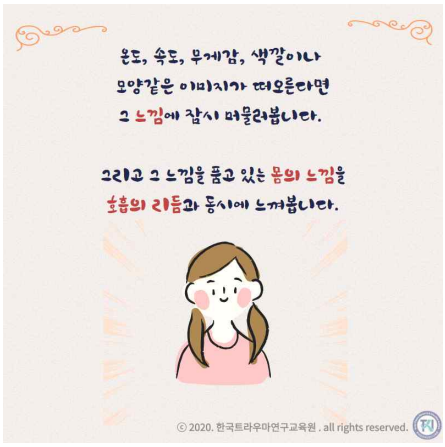
그리고 천천히 배가 줄어들면서
공기가 몸 밖으로 나갈 수 있도록 합니다.
(넷-다섯-여섯-일곱-여덟-아홉)
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

STOP
잠시 멈춥니다.
(열)
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

5분 정도 하나에서 열까지를 반복하면서
몸이 확장되고 수축되는
리듬을 유지해보세요.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

만일 내가 좋아하는
색깔 ,단어 ,이미지가 있다면
숨을 들이쉴 때
함께 떠올려도 좋습니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.


몸의 느낌이 진정이되고
차분해지기 시작하면,
이러한 느낌이
몸의 어느 부위에서 느껴지는지
관찰해봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.


온도, 속도, 무게감, 색깔이나
모양같은 이미지가 떠오른다면
그 느낌에 잠시 머물러봅니다.
그리고 그 느낌을 품고 있는 몸의 느낌을
호흡의 리듬과 동시에 느껴봅니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.

본 자료는 한국트라우마연구교육원에서 제작하였습니다.
한국트라우마연구교육원은
인권존중과 사회정의 및 윤리적인 가치를 지향하면서
트라우마(Trauma) 관련 전문 연구, 교육, 자문과
심리상담을 지원하고 있습니다.
ktlink.co.kr 02.6326.1119 ktlink1119@hanmail.net
* 본 자료의 무단수정, 변경, 상업적 이용을 금합니다.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.
ⓒ 2020. 한국트라우마연구교육원 . all rights reserved.